想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

【七支坐法简介】

“七支坐法”是打坐最理想的坐姿，如果姿势不正确，就会堵塞身体的经络，气脉就会不畅通，能量就上不来，所谓的三脉七轮就打不开，大脑就缺氧，人就会昏沉。
所谓“七支”是指打坐姿势的七个要点。其中，第 1、2、4、5 个要点能引入遍行气，第 2 个要点能引入上行气，第 2、3 个要点能引入等住气，第 7 个要点能引入上行气，上述四种气流入持命气，五气合一时行者就能体验到觉悟。

【七支坐法由来传说】

根据佛经上的记载，七支坐法早已失传，后来有五百罗汉，修持多年，始终不能入定。虽然他们知道从远古以来，便有这种静坐入定的坐姿，但始终不得要领。有一次在雪山深处，他们发现一群猴子，利用这种方法坐禅，他们照样学习，便由此证道而得阿罗汉果。这个神话似的传说，无法加以考证。总之，它是合于生物天然的法则，那是毋庸置疑的。而且这种姿势，大体来说，很像胎儿在母胎中的静姿，安详而宁谧。

【七支坐法的七个要点】

1、双足跏趺
先将左足置于右腿上，再将右足置左足上，称金刚坐。先将右足置左腿上，再将左足置右足上，称如意坐。两种坐姿都可以采用，也可以在腿痛时轮换交替。如果不能双盘，便用单盘。
有人因为暂时不能打跏趺坐，在单盘的时候，下边这条腿放得很靠里，上面这条腿放上去后，膝盖是悬空的，其实这不是一个正规的姿势，因为上面的腿悬空，容易在盘腿时下盘不稳。首先要注意，整个人的身体就跟六和塔一样，是稳稳当当，由下往上是一层一层的，这是非常关键的。
有些人怀疑，盘足静坐，不但对人体的健康有碍，甚至，反而因两足的血管被压迫而致病，所以静坐久了，便有酸麻的现象。这是误解。其实，人体的健康，与腿和足有极大的关系。中国古代的道家医理，认为“精从足底生”，那是不易的至理。盘足曲膝静坐，感觉足腿的酸麻，正是说明足腿的神经与血脉并不通畅，证明你的健康已有潜在的问题。坐到某一阶段时，因为气到臀部沉不下去了，无形中脑神经紧张起来，心里就坐不住了。如果气从臀部通到大腿、膝盖，一节一节通下来，要经历过痛、痒、麻、胀、冷、热、最后等气一走通，痛麻就好了。人体的两足，好像人参的枝叉，所以把两足盘曲起来，等于把一株人参或松枝卷曲成结，使它的生发能力，不致再向外面分散；返归根本而培养它的本源，因此使其本身更加健壮。所以盘足曲膝，不但无妨人体的健康，而且从适当的练习开始，对于健康长寿，是绝对有利而无害的。《内经》中提到，婴儿的气是在两腿。人到了中年，两腿的力量就减弱了，腿的活动也无形中减少了，喜欢坐在沙发上，常常休息自己的两腿。到了老年，更不堪设想，坐在沙发还不够，两条腿还要翘在桌子上才行，因为人体是从脚下面开始衰老的，人的死也是逐渐进行的，由脚开始而上行。

2、脊直
人在禅坐的时候，脊柱垂直是关键。臀部应垫一个两、三寸高的软垫，从大腿根部到膝盖是向下倾斜的，让两个膝盖触地作为支撑点，膝盖不可悬空，以自己觉得重心稳，无前倾后仰的感觉为原则。然后包腿，包腰，包自己后面的风池穴。天冷的时候，有些人还需要包头。上体自然正直，不前俯后仰，百会穴与会阴穴成垂直一线，但务必放松自然，须知松则气顺，经脉舒畅；僵则气滞，有碍气血流通。只有全身内外放松，才能给入静创造条件。屁股的姿势是微微往后外翘的，从侧面看，整个脊柱是在类似于屁股跟腿的中间的位置，坐着就像座塔，非常匀称。有的人喜欢在打坐的时候，靠

着后墙，这样身体往后仰，就没有办法像塔一样。身体坐的姿势不是垂直的，而是斜直，是往前面倾直，也就是说尾骨是悬空的。
人身修行的特殊之处就在人身多直立, 笔直经纬与天地共振, 经脉有规律可循, 尚未完全紊乱。所以不能为畜类把脉, 因为其横生脉乱。身躯笔直不倾斜, 则督脉上乾清明, 下坤培藏, 升降有律, 任脉左右逢源, 箍束横固, 平定十方, 稳稳有度。

3、肩张
两肩应舒张下垂，但不要挺胸。修禅的人在禅坐时，双手微微抬起，肩膀微微向后摆，肩腋是内空的。从外看，肩是一条平行线；从后看，肩是圆的。

4、手结定印于脐下
把左手放在右手下面，大拇指紧紧的碰在一起，放在前面的腿上。

5、头中正
头正，下巴稍微往前低一点点，后脑稍微向后收放，稍微压住颈部左右两条大动脉管的活动即可。最关键的地方，就是如果头是歪的，跟腰不能形成一条中空的直线，这时候最容易昏沉。人生于天地之间，本身是天地之间一灵物。由于这个中线的歪斜，天地这股正气，就落不到你身上。

6、双眼微闭
打坐时，先把两目定住了，然后再慢慢半闭眼睛，闭眼目光勿下垂，把两眼定住，一片光明，才合规矩。若是两眼向下看，绝对不能得定，只是坐着休息罢了。双目微张，似闭还开，好象半开半闭地视若无睹。目光随意确定在座前七、八尺处，或一丈一、二尺许。如平常多用眼睛工作的人，在静坐之初，先行闭目为佳。眼睛看到前面一米远的距离，这是最标准的。如果看得太远的话，就有点抬脖子了，如果看的太近的话，就有点低头了，所以说一米远的距离是最合适的，你要感觉到这个鼻子和这个肚脐形成一条线。
普通人打坐起来，开眼也好、闭眼也好，都很低视向下面看的，眼珠子，不对。下沉一片无明中，而且心思更乱。眼睛好像向下面看的那样，就是后脑的视觉神经跟著向下拉，影响了大脑，反是不得安详、不得清净。所以开眼也好、闭眼也好，眼睛眼珠子平视，闭著眼皮没有关系，眼珠子也是平视。平平的不向上的，也不低下来，然后眼皮闭上，眼珠子摆正，不低下来，不向下，不向上，平正的，眼珠子还是向前面看，然后不看了。
看世界上任何的东西，要轻松不要严重，尤其眼睛要会看东西，一般人都要看花，看风景，把那个神，眼神看到好的花，都盯到花的上面去，错了。像杭州风景那么美，你出去看风景啊，叫风景跑到你眼睛里头来，看花要把花的精神收到我的眼神里头来，看山水要把山水的精神收到我的眼神里头来，不要把自己的精神放到山水上，放到花上，它没有用处，你也没有好处。打坐时，闭上眼睛也不要用力看。

7、舌舔上腭
　　舌头前半部轻微舔抵上腭，犹如还未生长牙齿婴儿酣睡时的状态，在修道被称为“搭桥”。搭什么桥？人身有 365 个大穴，对应地球公转太阳一周。地球公转太阳一周是 365 天，易数以 9 为最大，以 9 归真，所以人身每个穴位应填满 9 口真气。一天十二时辰，一时辰六刻钟，每刻钟二十分钟，即每二十分钟为一座。人坐禅时，六根清静，心志既不散乱也不昏沉时，每一刻钟能化一

口真气。当真气化生时，由督脉上行百会再下行到口腔时，会化成一口清而甜的津液（口水），把这口津液渡咽下去，胜过服一支人参，补益身之四大五行五脏六腑，推动百脉千经。

这是我们做功夫到一种境界的时候，从头顶起，从脑下垂体下来的一种甘味的液体，从头顶下来，也就是俗称的“甘露灌顶”，吕纯阳诗中有“白云朝顶上，甘露洒须弥”表达这个境界。此时应用吞律法将津液吞入腹内。即舌顶上腭不动，伸直舌头，将津液吮至舌根，待欲喷呛时引颈吞下。这样引吞，可直接入任脉，化为阴精，是造精之捷径，健身之妙法。

如果化生的津液多，说明你这一座是有效的，如果玉液没有，说明散乱或者昏沉，没有多大效果。比如人的思想散乱一天，一天口都是干的。人睡觉睡一天，口也是干的。只有心既不散乱又不昏沉时，真气元气才能化生。初坐禅时，未入真定前，如果心处于不散乱又不昏沉时，一刻钟能化满满一口玉液。

每次咽津时要在呼气时咽之。若在吸气时咽津，容易导致风邪人腹。

注意事项和建议

1、入手下静，先绝食腥荤香辣之物。盖腥荤之物，味主沉浊，食之必至后天之气粗，而难伏。香辣之物，性主轻浮，食之必至先天之气散而不聚。要知存乎理者，禁食腥荤香辣，专持清斋素食淡饭，以除原味。不食过饱，过饱则伤神。不食过饥，过饥则伤气。此节饮食之道，不可不知。

2、静坐时心摇则气散，修了一点点精气神，不仅会从夫妻生活方面漏掉，还会从六根漏掉。眼睛看多了是一种“漏”、耳朵听多了也是一种“漏”、嘴巴讲多了更是一种“漏”！ 六根都会漏。为什么强调修行人上来第一步，就要关闭六根呢？ 当六根关闭以后，精气神才会自动进入任、督二脉以及回到中脉里边。

3、打坐时面带微笑。

4、静坐胡思乱想时，可以把注意力放在数呼吸，不数入息，只数出息。当你数出息的时候，你把所有的一切，连自己的生命，一切烦恼、病痛，跟着出息放出去。尤其是感冒生病，或者身体里头生瘤、生癌，让它一齐跟出息出去，出去就空了。这样数息，身体马上就轻松了。

在道家的《阴符经》上，有一重要口诀——“禽之制在气”。就是说练者妄念纷纷，思想不能专一，是因为你的气在散乱，气乱则心乱。所以修习禅定主张先练气，修习者用意念守住呼吸，把呼吸调顺了，心自然就不会再散乱。社会上许多人练多年，还是身体经常出毛病，追其原因就是自己体内的气息调顺不好的缘故。道家还有句至理名言：“天地玄珠，万气本根”。从这句话中就能看出气的重要性，任何人无论体格多健壮，体内的气息若不调顺，即是大病来临。可以说，在身心的配合下，气息能够发生万种变化。

第一种：由一数至十，再由十倒数至一，如此反复，做到呼吸时只有数字没有其他杂念。(1、2、3......10、9、8 ......2、1......)。

第二种：由一、二......按次计数下去，数到最后，这中间并没有杂念妄想，数字并没有差错，心念配合呼吸也就是初步的成功。

(1、2、3、4......99、100......1、2、3、...99、100)。

有一点必须注意：心不要跟着呼吸进到体内，也不要跟着呼吸出到体外，只应在鼻端这一带区域觉知呼吸。

数的过程呼吸对于风大的感受分别为风→气→息三个层次。开始时，呼吸粗，称之为风，静定后，呼吸较细，称之为气。再进一步，身心宁静，只有感觉自己内在呼吸，却听不到呼吸声音，这就是息。到了息，就不要数了，即进入随。静坐数息时，呼吸自然，身体要放软，耳朵回转听自己呼吸。如在闹处修，听不到呼吸声，便用感觉来听。

5、吃饱就会堵塞气脉。

6、吐纳法：鼻吸气，口吐气。

《修真十书·外三要》载：“鼻通六腑，出者轻清之气，属阳，接其天，此乃天根；口通五脏，出者重

浊之气，属阴；一切百谷诸味皆地之精，从口而入，与地相接，谓之地根”。所以，以鼻纳清气，以口吐浊气，则为顺气；反之则为逆气焉。故逆则壅塞，顺则宣通，此天地阴阳之理也。